



日曜日	曜日	主食	飲み物	副食	体をつくるもと(赤)		体の調子を整える(緑)		熱や力のもと(黄)		エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]	食塩相当量 [g]
				主菜・副菜・汁もの	1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミン	5群 炭水化物	6群 脂質			
				こんだて名の太字はみなさんから募集した「冬の REQUEST 給食」です	魚・肉・卵 大豆	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄食野菜	淡色野菜・きのこ くだもの	米・パン・めん いも・砂糖	油脂			
8	水	こめっこぼん	牛乳	七草にこみうどん みそこんにゃく(1こ) はくさいのあさづけ コーヒー牛乳のもと	とり肉 油あげ みそ	牛乳	にんじん こまつな	はくさい しいたけ 上州ねぎ しょうが こんにゃく かぶ だいこん しいたけ	パン うどん さとう		616 649	25.5 28.8	2.9 3.5
9	木	ごはん (安中米)	牛乳	さばのしおやき 五目にまめ はくさいと大根のみそしる	さば だいず ぶた肉 さつまあげ 油揚げ みそ	牛乳 こんにゃく	にんじん	こんにゃく えだまめ 上州ねぎ はくさい だいこん	こめ さとう じゃがいも	米ぬか油 ごま	583 731	30.5 36.2	2.7 3.1
10	金	パーカーハウス ジョーリア	牛乳	ハンバーグのデミグラスソースかけ コールスローサラダ はくさいのクリームシチュー(乳なし)	ぶた肉 とり肉 ツナ ベーコン とうにゅう	ジョア	にんじん	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ はくさい	パン さとう じゃがいも	米ぬか油 豆乳 バター	601 767	24.9 31.5	3.0 3.9
14	火	菜めし (安中米)	牛乳	ちくぜんに まつかぜやき 紅白なます	とり肉 みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	こぼろ こんにゃく れんこん しいたけ しょうが 上州ねぎ だいこん	こめ さとう じゃがいも さとう パン かたくりこ	米ぬか油 ごま	616 721	25.6 28.7	2.7 3.1
15	水	せわり コッペパン	牛乳	ロングウインナー(ケチャップ&マスタード) やさいのポトフ フルーツのクリームチーズあえ	ウインナー ベーコン	牛乳 クリームチーズ	にんじん さやいんげん	だいこん たまねぎ はくさい ぶなしめじ パイン もも みかん	パン		590 728	23.8 28.7	2.9 3.5
16	木	ごはん (安中米) わかめふりかけ	牛乳	ブリのてりやき きりぼし大根のふくめに とんじる	しゅっせうお 大きく成長する一年に ぶり とうふ さつまあげ 油あげ ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが こぼろ きりぼし だいこん しらたき だいこん ねぎ こんにゃく	こめ さとう じゃがいも	米ぬか油 ごま油	618 740	30.4 35.4	2.3 2.9
17	金	ツイストロール	牛乳	とり肉のマーマレードやき ブロッコリーとコーンのサラダ ミネストローネ	とり肉 ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト	にんにく みかん はくさい コーン たまねぎ セロリ	パン じゃがいも マカロニ さとう	米ぬか油	598 753	26.3 31.7	2.5 3.0
20	月	ごはん	牛乳	ハヤシライス キャベツ入りポテトサラダ	ぶた肉	牛乳	トマト にんじん	しょうが たまねぎ ぶなしめじ コーン マッシュルーム キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも	米ぬか油	654 767	24.1 27.1	2.2 2.5
21	火	ごはん (安中米)	牛乳	マーボーとうふ ぎょうざ(1こ) はるさめサラダ	とうふ ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん にら	上州ねぎ しいたけ にんにく きゅうり はくさい	こめ さとう はるさめ かたくりこ	米ぬか油 ごま油 ごま	623 725	27.3 30.8	2.6 2.9
22	水	図書館コラボ 「ひみつのラーメンやさん」 バックラーメン	牛乳	安中ジャーチャーめんのスープ かんこくふうわかめサラダ みかん	ぶた肉 みそ	ジョア わかめ	にんじん	上州ねぎ しょうが にんにく はくさい きゅうり もやし たまねぎ みかん	ラーメン さとう	米ぬか油 ごま油 ごま	550 680	25.0 30.3	2.7 3.1
23	木	ごはん (安中米)	牛乳	こがねに キャベツのごまあえ 手づくりふりかけ	ぶた肉 生あげ みそ かつおぶし	牛乳 しらす 青のり のり	にんじん	たまねぎ もやし こんにゃく だけのこ しいたけ えだまめ キャベツ	こめ じゃがいも さとう かたくりこ	米ぬか油 ごま	579 712	27.2 30.6	1.9 2.1
24	金	せんごくあげパン	牛乳	こまつなサラダ ABCマカロニスープ	ツナ ベーコン	牛乳	こまつな にんじん パセリ	きゅうり はくさい レモン たまねぎ キャベツ コーン	パン さとう マカロニ	米ぬか油	600 725	23.1 26.7	2.3 2.9
27	月	ごはん (安中米)	牛乳	マスのしおやき つばづけ こんにゃくとはくさいのごまじる	ます 油あげ みそ	牛乳	にんじん	だいこん ねぎ こぼろ はくさい	こめ じゃがいも ごめ油 ごま		509 758	24.4 28.8	2.6 3.0
28	火	麦ごはん (安中米)	牛乳	チキンカレー ごぼうサラダ	とり肉 とうにゅう	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ りんご ごぼう だいこん えだまめ	むぎ こめ じゃがいも さとう ごま	米ぬか油 ごま油 ごま	604 759	24.6 28.6	2.5 2.9
29	水	コッペパン チョコ大豆 クリーム	牛乳	上州ねぎのグラタン 花やさいサラダ オニオンスープ	とり肉 とうにゅう ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	上州ねぎ たまねぎ カリフラワー はくさい コーン	パン さとう チョコ マカロニ	豆乳 バター ごま	670 775	24.1 27.8	3.0 3.7
30	木	ごはん (安中米)	牛乳	北海道のホックフライ(リ-ス) 上州きんぴら はくさいととうふのみそしる	ホック さつまあげ とうふ ぶた肉 油あげ みそ	牛乳	にんじん	こんにゃく はくさい 上州ねぎ	こめ さとう	なたね油 ごま ごま油	557 702	23.9 28.4	2.4 2.8
31	金	ミートソース スパグッティー	牛乳	コーンサラダ コーヒーむしパン	ぶた肉 とうにゅう	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ にんにく キャベツ コーン	パゲッティー さとう こむぎこ	米ぬか油 豆乳 バター	677 728	23.9 26.0	1.7 1.7

○献立内容は材料等の都合により変更になる場合があります。○材料の太字は安中市でつくられたものです。

○栄養価の基準 上(小学3・4年生) エネルギー: 616Kcal、たんぱく質: 20~31g、塩分2g未満
下(中学生) エネルギー: 819Kcal、たんぱく質: 27~41g、塩分: 2.5g未満農事組合法人
小日向

上州ねぎ

原市の
小河さん期間
平均600
72425.6
29.82.5
3.0

1/24~1/30

せんごく がつこう きゅうしゅく しゅうかん
全国学校給食週間

「全国学校給食週間」とは

戦争がおわっても
食べものが
ふそくして
いましたそのころの小学6年生は
今の4年生の
大きさが
ありません
でしたみかねた外国から
食べもののえんじょがきて、
給食がさいかい
されました給食のさいかいを記念して
「学校給食週間」が制定されました
給食にかんしゃし、
そのいぎとやくわりを
あらためてくんに
する一週間です毎日の給食を
しょうかいしています